

groep c
esther
cynthia



60 gr chocolade
185 gr poeder suiker
185 gr gemalen amandelen
2 eiwitten.

100gr witte chocolade
100 gr slagroom

185 gr suiker
50 ml water.
2 eiwitten.
citroensap.



verwarm de oven voor op 170°C
Smelt de chocolade op een bain marie.

Meng de poeder suiker, gemalen amandelen en
2 eiwitten. mix met de mixer en voeg
gesmolten chocolade toe.

maak een suikersiroop, klop de eiwitten stijf
met de citroensap, voeg de suikersiroop toe.
voeg de macaron mix toe

maak rondjes van 3cm op de bakplaat. bak
8 min.

mix verwarm de witte chocolade en mix die
met de slagroom en doe dat tussen de koekjes!

Henry's Vega Empanadas

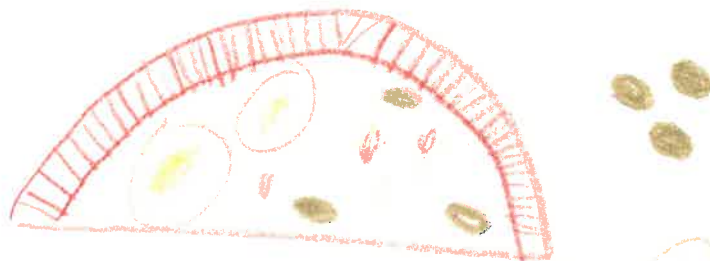
Kok: Henry Barker

Ingrediënten:

- 3 middelgrote eieren
- 1 ui
- 120 gr groene olijven zonder pit
- 2 el traditionele olijfolie
- 175 g vegetarisch gehakt
- 1 tl paprikapoeder
- 70 g tomatenpuree
- 2 el rozijnen
- 10 plakjes deeg voor hartige taart

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 180 °C
2. Kook 2 eieren in 8 min hard. Pel en snijd in stukjes.
3. Snipper de ui en snijd het vruchtvlees in stukjes
4. Snijd de olijven in ringetjes.
5. Verhit de olie en bak de ui 4 min. Voeg het gehakt, de komijn, paprikapoeder en tomatenpuree toe en bak nog 2 min. Neem van het vuur en meng met de rozijnen, olijven en het ei.
6. Snijd de hoeken van de plakjes deeg, zodat de plakjes rond worden. Verdeel de vulling erover. Vouw dicht en druk de randen aan met een vork.
7. Leg de empanadas op een met bakpapier beklede bakplaat. Klop het laatste ei los en bestrijk de empanadas ermee. Bak in de oven in ca. 25 min. bruin en gaar.



BROSCETTA met tomaat van James

één klein knapperig brood of baguette

4 eetlepels extra vergijnolie

8 rijpe pruimsausen

1 teentje knoflook

vers gemale zwarte peper

een paar blaadjes vers basilicum

verwarm de oven voor 180°C

snij het brood in smetjes

leg het brood plat op het bakplaat

en besprenkel de smetjes met twee eet
lepels olie; zet.

zet de bakplaat 10 minuten in de oven

na tien minuten haal je de broodjes eruit
en draai je ze om. laat ze nog eens 10
minuten in de oven staan

snij de tomaten in kleine blokjes

wrijf de broodjes in met een teentje knoflook

leg de broodjes op een grote schaal

verdeel de tomaten er en de rest van de olie

als je wilt kun je er wat peper aan maken
en de broodjes beleggen met gescherpte blaadjes
basilicum.

Spanakopīta

dekm

1. spinazie \rightarrow 300 gr.
2. filodeeg \rightarrow 1 pak
3. feta \rightarrow 300 gr.
4. 3 \rightarrow eieren
5. knoflook \rightarrow 4 eetlepel
6. 1 \rightarrow ui
7. snufje \rightarrow Tijm en dille
8. peper en zout
9. olie



! verwarm de oven op 200 graden

- a. ontdooi de spinazie en de filodeeg
- b. kluts de 3 eieren samen met de feta, tijm en dille
- c. bak sny de ui en knoflook en bak ze 10 minuten
- d. bak de spinazie even mee en druk dan alle vocht eruit.
- e. meng het ei feta mengsel met de spinazie
- f. vet een ovenschaal in met olie en bedek de bodem met vijf of zes lagen filodeeg, ook aan alle randen.
- g. Voeg het spinazie mengsel toe en bedek het met vijf of zes lagen filodeeg.
- h. zet het in de oven, ongeveer 30/40 minuten

charlie

PASTA GROENE SAUS!

Ingrediënten

1. 300 g penne
 2. 1 ui
 3. 2 tenen knoflook & 150 ml water
 4. 2 courgettes
 5. 1 el gedroogde Italiaanse kruiden
6. 1 el olijfolie
7. 150 g zuivelspread naturel
8. 1 stukje parmigiano

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af, bewaar een paar eetlepels kookvocht. Verhit de olie in een soep- of sauspan en fruit de ui en de knoflook. Voeg de courgette en de Italiaanse kruiden toe en bak 2 minuten mee. Voeg 150 ml water toe en breng het geheel aan de kook. Stoof, met de deksel op de pan, 7 minuten op laag vuur en voeg de laatste minuut de zuivelspread toe. Pureer met de staafmixer tot het een gladde saus is en breng op smaak met peper en zout. Meng een beetje van het kookvocht door de saus als de saus te dik is. Schep de pasta door de hete saus en rasp de kaas erover.

Dit heb je nodig

staafmixer



2A2

2AL0

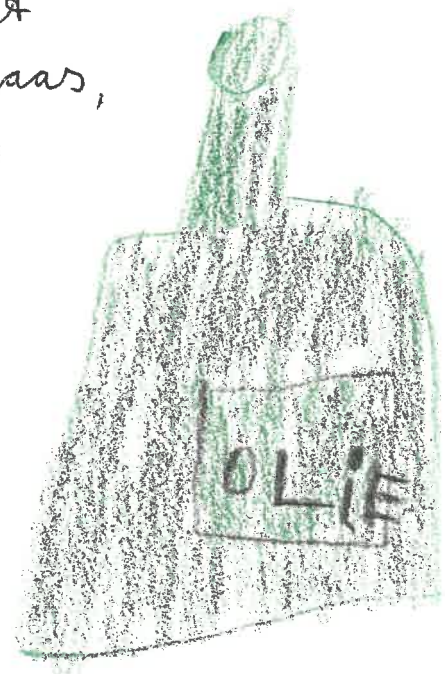


PESTO zoals Salo het lekker vindt:

- 1 klein teentje knoflook
- op gevoel, maar ± 80 ml olijfolie
- 2-3 cm stukje parmezaanse kaas
- 2 kinderhanden gebrande pijnboompitten
- alle blaadjes van 1 basilicum plantje
- snufje zout



- alles mixen met een keukenmachine
- serveren over pasta met geraspte parmezaanse kaas, gebrande pijnboompitten en haricot verts.



NAAM= CASSIUS ALPAY

GROEP = 3

LIEVELINGSETEN= VEGA WRAPS

INGREDIENTEN=

1. WRAPS PANNENKOEKEN
2. MAIS
3. AVOCADO
4. KOMKOMMER
5. EI
6. BROCCOLI
7. GERASPTE KAAS
8. CHERRY TOMATEN



NODIG=

1. SNIJPLANKEN
2. MESSEN
3. KOOKPAN
4. EN VEEL KOMMETJES MET VORKJES
5. KAAS RASP



BEREIDINGSWIJZE=

1. BROCCOLI IN DE STOOMOVEN
2. KOMKOMMER IN PLAKJES SNIJDEN
3. CHERRY TOMATEN WASSEN EN SNIJDEN
4. EIEREN KOKEN, LATEN SCHRIKKEN EN PELLE
5. AVOCADO SNIJDEN
6. GERASPTE KAAS (UIT EEN ZAKJE OF ZELF RASPEN)
7. ALLES IN VERSCHILLENDE BAKJES DOEN EN OP TAFEL NEERZETTEN MET VORKJES
8. WRAPS OPWARMEN
9. IEDEREEN MAG ZELF KIEZEN WAT JE OP JE WRAP DOET
IK DOE ALLES MAAR JENGHIS EN JOA WILLEN ALTIJD NOG GEBAKKEN KIP ERBIJ
10. WRAP VOUWEN, EERST EEN KANT, DAN ONDERKANT EN DAARNA DE ANDERE KANT, ZODAT ER NIETS UIT KAN VALLEN



IK HOOP DAT JULLIE HET OOK HEEL ERG LEKKER VINDEN



Penelope Flihk

Soba noedels met spiegelei, shiitake en crunchy boerenkool

Ingrediënten voor 4 personen

Ingrediënten voor 4 personen

- Sobanoedels 1 pak
- Ei 4x
- Shiitake 200 gram
- Boerenkool 300 gram
- Sesamolie
- Olijfolie
- Zeezout
- Peper
- Sojasaus

Voor de sobanoedels

Kook de noedels zoals staat aangegeven op de verpakking. Giet de noedels af en laat kort uitlekken.

Voor de crunchy boerenkool

- Verwarm de oven voor op 100 °C
- Zet een bakplaat klaar met bakpapier
- Doe de boerenkool in een kom. Besprenkel met olijfolie en zout. Hussel even goed door elkaar zodat alle blaadjes goed bedekt zijn.
- Leg de blaadjes op de bakplaat en zorg dat ze elkaar niet raken.
- Bak een kwartiertje en schud de blaadjes dan even om zodat ze gelijkmatig bakken. Na nog eens 5-10 minuten beginnen ze te kleuren en dan zijn ze klaar. Pas op dat je ze niet laat verbranden.
- Haal ze uit de oven en laat nog 3 minuten afkoelen.

Gerecht afmaken

- Schep de shiitake door de sobanoedels.
- Besprenkel naar smaak met sojasaus.

Verdeel het over borden en leg op elk bord een spiegelei en crunchy boerenkool.

Voor de shiitake

- Snijd de shiitake in grove stukken en bak deze in een droge koekenpan, zo'n 10 minuten of tot dat ze hun vocht hebben verloren en ze er een beetje gerimpeld uitzien.
- Voeg sesamolie toe en houd in beweging tot de paddenstoelen het vocht hebben opgenomen. Draai dan het vuur uit.

Voor de eieren

Verhit de koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 2el olie. Breek de eieren in de pan en bak ze 3-4 min. tot het eiwit gestold is en knapperige randjes heeft. Bestrooi met een snufje zout en peper.

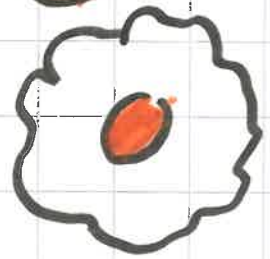
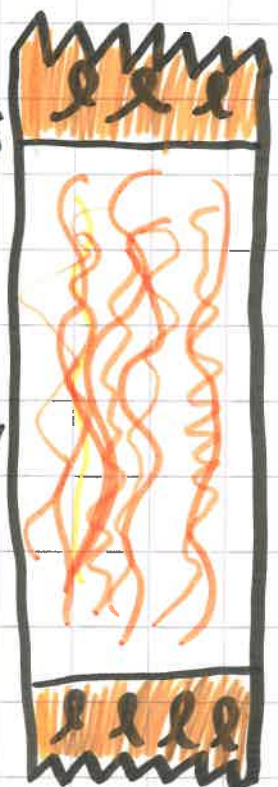
Sobanoedels 1 Pak

Sojasaus

300 gram Boerenkool

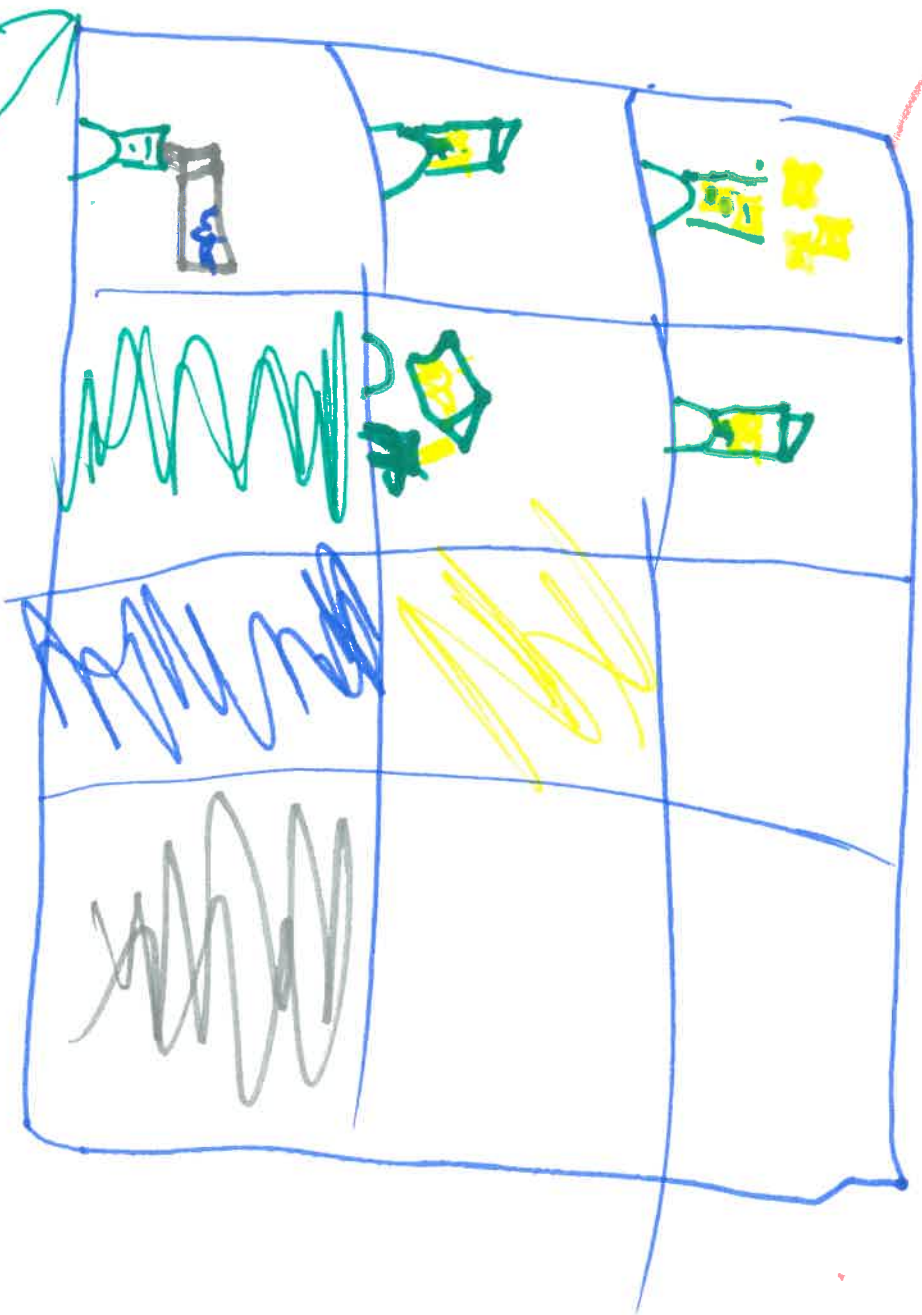
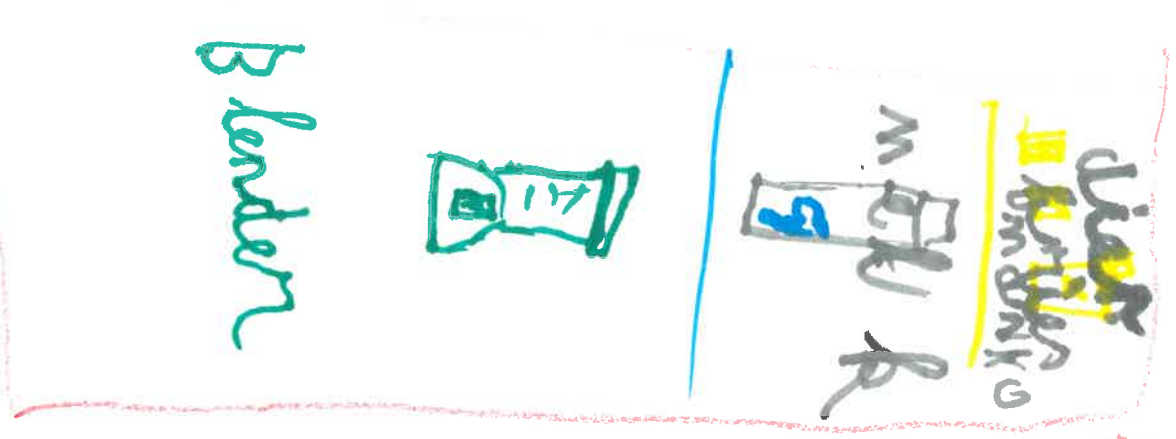
Ei 4x

shiitake 200 gram



UML y adobe nte

Man ko 7 moe ti



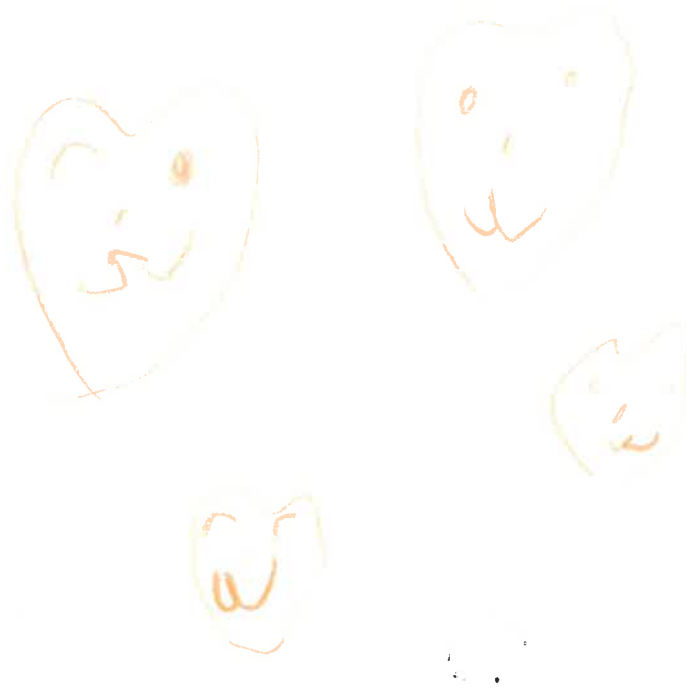
Man ko 7 moe ti

CHOUX-CHOUX GNOCCHI

Het favoriete gerecht van Julie Ouariachi. Haar lievelingsknuffel is een vosje genaamd Choux-Choux, en dit gerecht bestaat uit gnocchi in een oranje saus.

Ingrediënten

½ flespompoen
3 à 4 winterpenen
1 ui
1 teentje knoflook
300 gram tomatenblokjes
4 salieblaadjes
1 flinke klont boter
1 theelepel oregano
Kookroom
400g gnocchi



Benodigheden

Kookpan, koekenpan, pastapan

Bereiding

1. Schil de pompoen en snijd in blokjes. Schrap de penen en snijd in grove plakjes.
2. Snipper de ui en de knoflook.
3. Kook de pompoen en de penen met het bouillonblokje in een pan met ruim kokend water in 10-15 minuten gaar.
4. Laat ondertussen in de koekenpan de boter smelten en fruit hier gedurende 5 minuten de ui in. Voeg de salieblaadjes toe laat even zachtjes meebakken. Voeg de knoflook toe en laat nog een minuutje sudderen.
5. Blus af met de tomatenblokjes. Breng op smaak met zout, peper en de oregano. Laat een minuut of 10 op laag vuur pruttelen. Roer tegen het einde een flinke scheut kookroom door de saus en laat nog 1 of 2 minuten doorkoken.

6. Breng ondertussen in een pastapan (of andere grote pan) een ruime hoeveelheid water aan de kook. Als het water kookt, voeg je een flinke hoeveelheid zout toe (tot het water als zeewater smaakt).
7. Giet de pompoen en peen af en houd een glaasje kookvocht apart.
8. Doe de uitgelekte pompoen en peen terug in de pan en roer daar de tomatensaus doorheen. Pureer het geheel met een staafmixer tot een gladde, oranje saus. Voeg eventueel wat kookvocht toe naar smaak.
9. Doe de gnocchi in de pastapan tot ze gaar zijn: dan komen ze bovendrijven, meestal na zo'n 2 minuten.
10. Schep de gnocchi met een schuimspaan uit de pan, en voeg toe aan de oranje saus. Roer door tot alle gnocchi bedekt is met saus.
11. Serveer met bijvoorbeeld vissticks – en eten maar!



pasta al Ragu

Samuel

ingrediënten:

- ★ een ons magere gerookte spek
- ★ drie ons gehakt
- ★ een ui
- ★ een wortel
- ★ tomaten in blik
- ★ blikje tomatenpuree
- ★ scheepje suiker
- ★ laurierblad
- ★ oregano
- ★ tagliatelle

bereidingswijze

- bak de spekJes
 - ui en wortel klein snijden en bij het spek bakken - doe gehakt en laurier, tomaten puree erbij, losse papelen
 - doo oregano en een beetje suiker erbij
 - doe peper en zout naar smaak
 - tagliatelle aldense koken
 - bij de ragu saus doen en meten opeten!
- erf smakelijk

nyvrie Recept: spinazie-zalmkaart

Benodigheden en ingrediënten

- 7 plakjes roomboterbladerdeeg
- 750 gr diepvries spinazie ontdooid
- 200 gr gerookte zalm
- 5 eieren
- scheutje melk
- laagje geraspte kaas
- paneermeel
- provençaaise kruiden
- peper
- zout
- boter om in te vetten
- springvorm 20-24 cm

Bereiding

oven voorverwarmen op 180 graden.
Bladerdeeg ontdoien zalm in snippers
snijden. Spinazie verwarmen en op
smaak brengen met peper, zout en
provençaaise kruiden. Eieren loskloppen
met een scheutje melk. Springvorm
invetten en bekleeden met bladerdeeg.
Bodem bestrooien met laagje
paneermeel. Zalm door de spinazie
mengen en verdelen over de springvorm.
Losgeklopt ei er evenredig over verdelen.
Tot slot geraspte kaas erover heen
gooien. ca 40 min in de oven.



pannenkaken bereidingsijd: 20 minuten recept voor acht pannenkoeken

2 eieren

250 gram bloem

500 ml melk

een snufje zout

4 eieren

500 gr bloem

1L melk

2 snufjes zout

en zo word

en je kan het ook verdubbelen alles voor 16 en zo word
keuzemee

bos bessen bananen shake

wathepjenodig 

- 1 banana
 - een beetje bevroren bos vruchten
 - yoghurt
 - haver^mout
 - honing
- dat waren de ingrediënten ♡

doe alles in de blender doet dat
30x

dat was het recept



rammenkoeken

arme

ingrediënten

2 eieren

250 gr bloem

500 ml melk

een snufje zout



mix alles in een kom



klontje boter in een pan

doe een beetje

beslag uit de kom

in de pan en

bak je rammenkoeken

bestrooi met poeder
suiker of suor

